

出伏后,可以这样养生

今年“三伏”共40天,8月23日为末伏最后一天。出伏之后,秋意更浓,如何正确养生?老人、慢病人群等有哪些需要注意的问题?

中国中医科学院西苑医院肺病(呼吸)科主任、主任医师樊茂蓉说:“中医养生强调秋冬养阴、顺时摄养。出伏后的饮食调养在兼顾清暑化湿的基础上,应逐步向润、酸、淡、温过渡。润以养肺防燥,酸以收敛肺气,淡以健脾和胃,温以护养阳气。”

秋季养生,很多人想到的是“贴秋膘”。“贴秋膘”有必要吗,如何贴?

樊茂蓉认为,过去人们“贴秋膘”是因为夏季胃口不好,而体力消耗大,需补充蛋白质和脂肪准备过冬。但现代人容易营养过剩、运动不足,夏季空调冷饮不断,脾胃本已虚弱,不宜盲目跟风“贴秋

膘”,要因人而异。

如果需要“贴秋膘”,要以平补为主,优质为先。优选白肉,如鸭肉、鱼肉、虾肉等滋阴润燥,脂肪含量低,避免太过油腻;次选瘦肉,如牛肉、猪里脊等。

秋季食补重要的是润肺、防燥、消食。樊茂蓉认为,宜增加百合、银耳、莲藕、山药、梨等润肺防燥,鲫鱼、鲈鱼、豆腐等平补气血;适当多进补山楂、乌梅、葡萄、苹果、柠檬等收敛生津,开胃消食;少食生姜、辣椒、韭菜、羊肉及油腻厚味,防伤脾助燥。食物烹饪以炖、蒸、煮为佳,忌烧烤煎炸。痰湿、脾虚者先祛湿健脾,不宜骤补。

从夏到秋,自然界阳气渐收、阴气渐长。樊茂蓉建议,晚上入睡比夏季提早半小时,起床相应地比夏季提前15—20分钟,从而顺应阳气生发。午休适当缩

短时长,控制在20分钟以内。此外,秋天早晚有凉意,睡觉要盖好肚子,避免着凉。

出伏后昼夜温差加大,运动时间和强度也应有所改变。可在早晨日出后或下午5时前后适当进行户外运动,如快走、慢跑、打太极拳和八段锦等生发阳气,但要注意运动量以微微出汗、精神清爽为度,避免大汗淋漓。晚间8时以后不宜剧烈运动,以免扰阳失眠。

出伏之后可能还有炎热的天气,就是所谓的“秋老虎”,特点是中午酷热如夏,早晚凉意袭人,昼夜温差可达10摄氏度以上。樊茂蓉提醒,应对“秋老虎”,空调的温度设定在26—28摄氏度为宜,避免冷风直吹身体;可设置定时,入睡后2—3小时自动关闭。洗浴宜用温水,切忌冷水冲凉。冷水会使毛孔骤然闭合,

让暑热郁积于体内无法散发,导致发热无汗、头痛身重等症状。饮水方面,宜少量多次,以温开水、淡茶水为主,忌冰镇饮品。

秋季养生,特殊人群要注意。秋季昼夜温差大,老年人晨练要推迟至日出后,避免清晨低温诱发血压波动及心脑血管事件。要注意关节保暖防寒湿。慢性病患者中,高血压、心脑血管患者应勤测血压,避晨寒、忌剧烈活动;呼吸系统疾病患者需防秋燥伤肺,保持室内湿度;糖尿病患者秋季食欲增加,需严控饮食以保持血糖稳定;胃病患者忌生冷油腻,防旧疾复发。儿童肺脾不足,需护住肚背,防感冒腹泻,忌食过量生冷瓜果,“秋冻”也应适度,户外活动要注意避免大汗后吹风。

(摘自2026年8月24日《人民日报》)



《服务动车组》栏目及时发布与大家生活息息相关的演出展览、旅游攻略、健身养生、气象、交通、招聘、求医问药等信息。如果您有相关信息发布需求,欢迎来电(2921234)或通过邮箱(lcrb@lcrb.net)告诉我们。

赛事

“水城之星”全民乒乓球挑战赛开始报名

为丰富广大职工群众的业余文化体育生活,推动乒乓球运动普及与发展,搭建群众性体育竞技交流平台,展现全市职工群众昂扬向上的精神风貌,“水城之星”全民乒乓球挑战赛将于8月29日举办。本次活动坚持“全民参与、快乐健身、以球会友”的核心宗旨,不设专业门槛,广泛覆盖不同年龄、不同职业的乒乓球爱好者,全力打造兼具专业性与趣味性的本土群众体育品牌赛事,进一步营造“爱体育、享健康”的城市全民健身氛围。

主办单位:聊城市工人文化宫
承办单位:聊城金标乒乓球俱乐部
活动时间:2026年8月29日,比赛时段为18:30—21:30

活动地点:聊城市工人文化宫南广场

参赛对象:在聊城市范围内居住、工作、学习的职工及子女、乒乓球爱好者,不限职业、不限户籍均可报名参赛。本次赛事不接受注册专业运动员及现役、

退役省级以上乒乓球队队员报名。

本次挑战赛设单打淘汰赛项目,根据年龄层次划分为2个参赛组别,具体分组规则如下:

少年组:参赛年龄为11—17周岁,限报16人;

成人组:参赛年龄为18—65周岁,限报16人;

所有组别不再区分男女性别,统一进行混合单打竞技。

趣味赛:4—10周岁,参赛单局胜方可获得精美T恤一件,限报40人。每人只能参加一局比赛,不可重复报名其他组别,每场比赛执行1局1胜制,每局11分。

报名时间:2026年8月26日—28日上午10:00,逾期不再接受任何形式的报名

报名电话:15653168875(刘老师)

报名材料:参赛者需提供本人有效身份证原件照片、联系电话,参赛过程中

使用的姓名、身份信息需与本人身份证件完全一致。

注意事项:每个组别限报16人,本次赛事不收取任何报名费用,每位参赛者仅可报名一个参赛组别,报名成功后不可随意更改;参赛者需自行确认身体状况适合参与乒乓球竞技运动,报名时同步签署《参赛安全承诺书》,无签字承诺书视为自动放弃参赛资格。

本次赛事全程采用中国乒乓球协会审定的最新《乒乓球竞赛规则》,所有比赛使用赛事官方指定的40+标准白色三星乒乓球。

赛事为淘汰赛:所有参赛选手根据报名人数平均划分为若干小组,每组4—6人,在小组内进行淘汰赛,每场比赛执行1局1胜制,每局11分,小组前2名晋级下一阶段淘汰赛。半决赛、季军赛、决赛阶段同样执行1局1胜制,直至最终决出各个组别的全部名次。

参赛选手需严格按照赛事提前公示的赛程签到检录,开赛迟到5分钟以上视为自动弃赛,对手直接获胜;比赛过程中需服从现场裁判的判罚,若对判罚存在异议,可向赛事现场仲裁委员会提交书面申诉材料,不得出现扰乱赛场秩序的行为,情节严重者直接取消参赛资格。

本次赛事三个组别分别设置对应奖项,所有获奖选手均可获得对应实物奖励:

每个组别第1名:奖励价值500元的小家电一个;

每个组别第2名:奖励价值300元的厨具一套;

每个组别第3名:奖励价值200元的运动包一个;

每个组别第4名—第8名:获得参赛纪念奖品。

咨询电话:0635-8261085

据“聊城市工人文化宫”微信公众号

聊城晚报 公益广告

安全生产是民生大事

一丝一毫不能放松

